

Management summary – Stark durchs Leben mit Aromatherapie

Wie wirken ätherische Öle auf unseren Körper und welche sind besonders für die kalte Jahreszeit geeignet? Ätherische Öle wirken eben nicht nur auf unseren Körper, sondern ebenso stark auf unser psychisches Wohlbefinden. Ihr Wirkungsweg kann zwei unterschiedliche Mechanismen ankurbeln. Sie können eingeatmet über den Riechweg in kürzester Zeit emotionale Prozesse in Gang bringen oder über die Haut sofort nachweisbare Veränderung in Organen und deren Gewebe hervorrufen.

Der Riechsinn ist der erste, welcher sich im Mutterleib entwickelt. Es ist unser ältester Sinn und wenn wir das Licht der Welt erblicken, ist er gut ausgereift. Parat für die Düfte der Welt und bereits über mütterliche Erfahrungen vorgeprägt. Der erste wichtige Duft, ganz der Nase nach, ist der Duft der Mutterbrust. Der Riechsinn warnt uns Menschen vor Gefahren wie z.B. verdorbener Nahrung, chemischen Gasen oder sogar Erdenbewohnern, die uns nicht guttun. Wichtig ist, dass Düfte von jedem Menschen individuell und anders wahrgenommen werden. Dies hängt einerseits von unserer Biografie ab, den Erinnerungen, die unser Hirn abgespeichert hat, manchmal sogar unbewusst. Andererseits sind die Qualität, die Dosierung und die Anwendung der ätherischen Öle wichtige Punkte, denen Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. Es ist im Umgang mit ätherischen Ölen Vorsicht geboten und Fachwissen gefragt!

Häufig fällt es dem Kunden schwer einen Duft in Worte zu fassen. Dies liegt daran, dass die Verarbeitung von Düften und Worten in einem völlig anderen Areal des Hirnes von statten gehen. Im Falle des Riechens im limbischen System. Ein geübtes Auge erkennt eine Abneigung gegen einen Duft sofort und diese wird ohne Wenn und Aber akzeptiert. Auch im Fall, dass das ätherische Öl perfekt zu den Beschwerden des Kunden passen würde. Nur ein Duft des Gutes auslöst kann Gutes bewirken. Hier gilt es eine passende Alternative zu finden. Viele alte Kulturen wussten um die heilenden Kräfte der ätherischen Öle. Obwohl die Forschung rund um die Aromatherapie noch jung, sind die bisherigen Ergebnisse. Um im Sinne der Komplementärmedizin zu arbeiten ist das höchste Ziel immer das Wohlbefinden des Kunden zu fördern, stärken oder erhalten. Die Aromatherapie schliesst andere Therapieformen nicht aus. Im Gegenteil, ätherische Öle wirkt als sogenannte «Multi Targets». Sie wirken z.B. an überlebenswichtigen Strukturen von Bakterien, Viren und Pilzen und beeinflussen so deren Vermehrung. Von den gleichzeitig immunmodulativen oder zellregenerierenden Wirkungen ist noch nicht einmal die Rede. Fest steht, ätherische Öle haben verschiedene Empfänger und wirkt mit ihren komplexen Inhaltsstoffen den Resistenzbildungen deutlich entgegen, wie das die meisten Vielstoffgemische aus dem Sekundärstoffwechsel der Pflanzen tun. Dies kann mit einem Aromatogramm gezeigt werden. Diese Untersuchung, ein Plattendiffusionstest, zeigt auf, welche ätherischen Öle gegen welche Krankheitserreger wirken. Je grösser der Hemmhof, umso wirksamer ist das ätherische Öl.

Im Bereich der Erkältungskrankheiten ist die Dosierung von hoher Wichtigkeit. In zu hoher Dosierung können sie Haut und Schleimhäute stark reizen, was einen angeschlagenen Organismus zusätzlich belastet. Bei Inhalationen ist häufig eine Überdosierung der Fall und «ein paar Tropfen» eine unsachgemässe Dosiernugsangabe. Richtige Dosierungen sind in der Broschüre «ätherische Öle, Pflanzenkräfte für Körper, Geist und Seele» von Aromalife zu finden. Die Art und Anwendung der ätherischen Öle ist matchentscheidend. Es ist bei folgenden Personen grundsätzlich Vorsicht geboten: Schwangeren, Stillenden und Säuglingen, leberkranke

Personen, Hypertoniker, Hypotoniker, Asthmatiker, Epileptiker, antikoagulierte Personen, Personen mit östrogenabhängige Kanzerosen, sowie vulnerablen Patienten.

Cajeput, *melaleuca leucadendron*: Ein hervorragendes und mildes ätherisches Öl, welches bei Schnupfen, Stirn- und Nebenhöhenentzündungen seine Stärken hat. Es besticht nicht nur mit seinen antiseptischen, stark antiviralen, antibakteriellen und schleimlösenden Eigenschaften, sondern auch die schmerzstillende Wirkung ist von hohem Nutzen.

Ravintsara, *Cinnamomum camphora* CT cineol: Dieser Chemotyp des Kampferbaums bildet sich nur in Madagaskar aus. Durch verschiedene Standorte können sich in derselben Pflanze, verschiedene chemische Inhaltsstoffe ausbilden, welche unterschiedliche Wirkungen entfalten. Ravintsara ist stark antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, schleimlösend und auswurfördernd, es tonisiert Nerven und Muskulatur und regt den Hautstoffwechsel an. Dies macht die Anwendung für chronisch kranke Familien beliebt, aber auch akut fiebrige Infekte profitieren vom madagassischen Baum.

Sterneneucalyptus, *Eucalyptus radiata*: Das milde und gut hautverträgliche Öl vom Sterneneucalyptus ist in der Familie der Eukalypten ein sehr freundlicher. Er wirkt dennoch stark antiviral, stark antibakteriell, ist entzündungshemmend, schleimlösend und auswurfördernd, fiebersenkend, durchblutungsfördernd und entkrampfend. Auch bei Ohrenbeschwerden ist er ein wohlgesonnener Helfer.

Thymian, *Thymus vulgaris* CT linalool: Ein weiterer Vertreter der Winteröle ist der Thymian linalool. Er ist wie die meisten antiviral und antibakteriell, aber auch antimykotisch, immunmodulierend und kreislaufstärkend. Bei langwierigen und fast hoffnungslosen, chronischen geschehen ist der Thymian der Muntermacher schlechthin unter den ätherischen Ölen.

Abies sibirica, Fichte: Die Fichte ist die sanfteste der Nadelbäume und hierzulande gibt es nur wenige, die den Waldduft nicht mit «Durchatmen und zur Ruhe kommen» assoziiert. Bei Bronchitiden ist die Fichte durch die antibakteriellen, entzündungshemmenden, schleimlösenden, auswurfördernden und entkrampfenden Effekte ein willkommenes ätherisches Öl.

Rosmarinus officinalis CT cineol: Der Rosmarin, Chemotyp Cineol trägt das Feuer der Rekonvaleszenz in sich. Er bringt Schwung in den Kreislauf, löst Restschleim in der Lunge, erleichtert das Abhusten und macht resttoxischen Belastungen, verursacht durch Viren, Bakterien sowie Pilzen, Beine. Dieses kräftige Öl eignet sich nicht Hypertoniker, insbesondere nicht über längere Zeit.

Styrax tonkinensis, Benzoe siam: Ein Öl das nicht mit einer Wasserdampfdestillation, sondern durch eine Extraktion gewonnen wird. Es ist balsamisch, süß und wirkt auf den Serotonin- und Oxytocinhaushalt, weshalb es auch gerne «die kuscheldecke der Aromatherapie» genannt wird. Diese Eigenschaft ist in vielerlei Hinsicht nützlich, für Jung und Alt. Seien es Kopfschmerzen, Krampfhusten oder z.B. auch Angstzustände. Auch in der Hautpflege ist Benzoe ein wohbringendes Resinoid. Es wirkt epithelisierend, entzündungshemmend und wirkt gegen Hautmykosen.

Zitrus limon, Zitrone: Ein unschlagbar genialer Raumluftdesinfizierer. Die Zitrone erfrischt auf allen Ebenen, verleiht einen klaren Kopf und erzeugt gute Laune. Seine fiebersenkende und entzündungshemmende Wirkung macht dieses Öl zum Top Kandidaten für Waschungen bei Fieber oder einen Quarkwickel bei Halsschmerzen. Bei Kopfschmerzen ein Fussbad zu nehmen, ganz nach dem Motto: «weg vom Kopf» schafft Erleichterung. Bei fiebernden Menschen mit kalten Extremitäten sollte auf Teil- und Vollbäder mit Zitronenzusatz verzichtet werden, da die Zitrone zusätzlich auskühlt und dies für den bereits vorbelasteten Organismus eher schadet als nützt.

Cedrus atlantica, Atlaszeder: Wenn die Situation Hoffnungslos scheint, gibt die Zeder den nötigen Schub, um wieder in Balance zu kommen. Es wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, schleimlösend und

auswurfördernd und harmonisierend auf das GABA System im Körper, was es zum Öl schlechthin in hektischen Zeiten macht. Handelt es sich um asthmatischen/krampfigen Husten, oder gar Heuschnupfen ist die Zeder mit ihrer antiallergischen und juckreizstillenden Wirkung ein wahrer Helfer in Not.

Erfahrungen und sichere Handhabung im Umgang mit ätherischen Ölen ist wichtig und kann von Drogistinnen und Drogisten gewährleistet werden, insofern sich diese/r angemessen weiterbildet. Der Kunde, der vor uns steht, die Art der Anwendung und die Dosierung sind Schlüssel für erfolgreiches Arbeiten mit ätherischen Ölen. Die Welt der Düfte ist gross und es hat für jeden, der sich helfen lassen will, eine duftige Begleitung dabei.

Quellen:

Praxis Aromatherapie, Grundlagen – Steckbriefe - Indikationen, M. Werner, R. von Braunschweig

Aromatherapie für Praxis und Heilberufe, Kursbuch für Ausbildung und Praxis, E. Zimmermann

Aromatherapie, Grundlagen, Wirkprinzipien, Praxis, D. Wabner

Aromatherapie für Kopf und Seele, S. Herber, E. Zimmermann

Alles Geruchssache, B.M.Pause

Wir riechen besser als wir denken, J. Frasnelli

SchulungsForum 2023

Padma

Das gestresste Immunsystem wieder in Balance bringen!

Eine gute Immunbalance bedeutet, dass sich mein Immunsystem situativ selber regulieren kann. D.h. wenn nötig bekämpft es mit seinen Abwehrreaktion einen Erreger effizient und schnell. Danach wechselt das Immunsystem rasch wieder in den Standby-Modus, damit die Entzündungsreaktion keine zellulären Schäden anrichtet. Damit unser Immunsystem in Balance ist und adäquat reagiert, braucht es aus Tibetischer Sicht ein Gleichgewicht der 3 Energien Tripa (Feuer), Lung (Wind) und Beken (Schleim).

Was stört die Immunbalance?

Durch unseren modernen Lifestyle konfrontieren wir unser Immunsystem über die Ernährung, Atmung, Haut etc. täglich mit einer Vielzahl an Noxen. Unser Immunsystem muss sich bei jeder ihm unbekanntem Substanz entscheiden, ob es darauf mit einer Abwehrreaktion reagieren will oder nicht. Ist das Immunsystem in einem andauernden Abwehrkampf, gerät es unter Stress. Dann kommt es vermehrt zu unnötigen, entzündlichen Abwehrreaktionen oder diese klingen nach einem Infekt nicht mehr ab. Aus Tibetischer Sicht besteht dann ein Hitzeüberschuss, einhergehend mit einem Tripa (Feuer)-Ungleichgewicht.

Gleichzeitig ist unser Immunsystem eng vernetzt mit der Psyche und dem Nervensystem. Belastender Stress, Hektik, Einsamkeit, Ängste und Schlafmangel schwächen unsere Immunbalance zusätzlich. Aus Tibetischer Sicht entsteht bei psychischer Belastung eine Lung (Wind) Störung, besteht diese längerfristig wird die Funktion verschiedener Immunzellen geschwächt und es kann sekundär zu einem Tripa (Feuer) Ungleichgewicht mit gestörter Immunbalance kommen. Die Tibeter sagen, «der Wind bläst ins Feuer und bringt es zum lodern» bzw. entfacht entzündliche Prozesse.

Besteht die gestörte Immunbalance über einen längeren Zeitraum können sich chronisch-entzündliche Krankheiten wie z.B. Herz-Kreislauf Erkrankungen oder Autoimmunkrankheiten entwickeln und das Risiko für wiederkehrende oder chronifizierte Infekte erhöht sich.

Empfehlungen für eine gute Immunbalance

Tibetische Kampfer-Rezepturen (Gabur) haben dank ihren leicht kühlenden und immunmodulierenden Eigenschaften harmonisierenden Einfluss auf das Tripa (Feuer)-Ungleichgewicht. Zudem besitzen diese Rezepturen durchblutungsfördernde Eigenschaften, so dass die Immunzellen bei Bedarf auch besser an den Wirkort gelangen.

Bei psychischer Belastung oder Schlafstörungen sollte auch das Lung (Wind) Ungleichgewicht balanciert werden, dafür haben sich Muskatnuss-Rezepturen (Dza ti-10) bewährt.

Für eine nachhaltig stabile Immunbalance ist aus Tibetischer Sicht zudem ein gutes Verdauungsfeuer zentral. Ein schwaches Verdauungsfeuer zeigt sich oft mit Verdauungsbeschwerden oder dem Gefühl von innerer Kälte. Hier handelt es sich um ein Beken (Schleim) Ungleichgewicht, welches mit einer wärmenden Granatapfel-Rezeptur (Sendu-5) harmonisiert werden kann.

Verschiedene Tibetische Rezepturen können gut parallel eingesetzt werden. Es wird jedoch empfohlen zwischen der Einnahme einen Abstand von ca. 1.5 h einzuhalten, insbesondere bei der Kombination von wärmenden und kühlenden Rezepturen.

Unterstützende Tipps:

7,5 oder besser 9 Stunden Schlaf pro Nacht (optimiert Immunreaktionen), warme Speisen & Getränke bevorzugen (Verdauungsfeuer erhalten), Wassertreten in der Badewanne (Mikrozirkulation verbessern), Waldspaziergänge (reduziert Stresshormone)

Take home message

Kampfer-Rezepturen (Gabur) eignen sich dank ihrer immunmodulierenden Eigenschaften zur allgemeinen Stärkung der Immunbalance bei z.B. wiederkehrenden Infekten oder chronisch entzündlichen Prozessen. Bei psychischer Belastung oder Schlafstörungen können zusätzlich Muskatnuss Rezepturen (Dza ti-10) eingesetzt werden, bei innerer Kälte und schwachem Verdauungsfeuer wärmende Granatapfel-Rezepturen (Sendu-5)